雌激素不只管年轻 还守护骨骼心血管 哈市妇科医生提醒:

更年期别硬忍 需科学干预

实习生 姜欣
生活报记者
王秋实


图片由AI生成

潮热盗汗、彻夜难眠、浑身游走酸痛、心慌气短,各项检查却查不出器质性病变;情绪烦躁焦虑,即便服用抗焦虑药物,改善依旧有限……这是不少四五十岁女性藏在心底的难言之隐,也常常让家庭陷入争吵与冷战。

“更年期忍忍就过去了”,是很多人根深蒂固的想法;一提及激素补充治疗,又本能担心致癌、发胖。本报记者专访哈尔滨市第一医院妇科姜娟主任,她提醒:更年期绝非可以放任硬扛的普通过渡期,雌激素不只是维系容颜,更是守护骨骼、心血管的重要屏障,科学干预,才能守住中老年长远健康。

反复心慌身痛 竟是更年期激素下滑

“近一年总觉得身上不对劲,时不时胸口发闷、早搏,肩膀、腰背到处游走式疼痛,今天这里疼,明天那里难受。”51岁的王女士(化名)回忆,她多次跑心内科,心电图等全套检查全部正常,始终找不到病因。煎熬许久,在医生建议下,她走进妇科更年期门诊。

问诊才得知,王女士已经绝经半年,常年阵发性潮热出汗,夜间入睡困难。完成乳腺、子宫全套筛查评估后,符合激素替代治疗指征,予以小剂量激素补充。坚持一段时间后,她惊喜发现,莫名心慌、周身酸痛慢慢消退,睡眠也安稳了许多。

姜娟主任介绍,更年期症状表现纷繁多样,大众熟知的多是烦躁、盗汗,却容易忽略心脏不适、全身骨痛这类躯体化症状。很多患者辗转多个科室反复检查,最后才找到根源——雌激素下降带来的全身机能改变。

坚信更年期能挺 轻微磕碰就骨折

“当年月经开始乱,偶尔潮热,身边亲友都说,更年期是女人必经一关,熬过去就好了。”57岁的李女士(化名)想起当年的选择十分懊悔。46岁月经紊乱,她一直认为只要还有月经,卵巢就没有大问题,从未就医评估。

十多年过去,一次在家轻微磕碰,竟然造成椎体压缩骨折,确诊重度骨质疏松。医生告诉她,骨质疏松造成的骨损伤不可逆。

姜娟主任解读这个典型误区:很多女性误以为更年期干预只是为了留住年轻容貌。事实上,雌激素的保护作用远不止于此,它持续守护骨骼与心血管。月经紊乱阶段就是更年期干预黄金窗口期,抓住这个时机专科就诊干预,长远可以降低骨质疏松、心脑血管疾病,甚至阿尔茨海默病的发病风险。

焦虑失眠 原来和激素波动相关

“连续两年情绪烦躁,整夜失眠,总是莫名焦虑。”49岁的张女士(化名)一开始选择精神心理科,服用抗焦虑、抗抑郁药物,效果却一直不理想。心理医生判断,她的症状叠加了更年期激素衰退影响,建议转诊妇科更年期门诊。

专科评估确认卵巢功能衰退,完善乳腺、宫颈、血脂等全套体检,排除用药禁忌后,启动小剂量激素替代治疗,和心理药物联合干预。一段时间之后,情绪逐步舒缓,夜间也能安然入睡。

姜娟主任表示,很多人低估更年期对情绪的影响,出现焦虑抑郁时,第一反应是去精神科。单纯精神类药物只能部分缓解情绪,无法解决激素层面的根本问题,症状很容易反复,属于治标不治本。更年期合并情绪障碍,常常需要妇科与精神科联合评估,符合指征者配合激素补充,综合改善效果更佳。

专家辟谣两大误区

误区一:更年期只是生理现象,扛一扛就完事

姜娟主任强调,潮热盗汗、失眠多梦、情绪焦虑,单靠硬扛很难自行好转。女性40岁之后,一旦出现月经紊乱、经期缩短、月经频繁等变化,就进入更年期干预黄金期,尽早到妇科或更年期专科就诊,保护骨骼、心血管与认知功能,减少晚年健康隐患。

误区二:补充激素会致癌、发胖

不少女性对激素替代治疗心存恐惧,担心诱发癌症、身体发胖。姜娟主任解释,更年期补充的雌孕激素是女性自身性激素,和容易致胖的糖皮质激素不同。临床采用小剂量,只是补足身体缺失激素,维持基础生理需求。用药前须完成乳腺、子宫、宫颈、血脂全套筛查,排除禁忌;用药之后每3至6个月复查。在医生规范评估、全程指导下使用,风险可控,严禁自行购买激素类药物服用。

专家暖心建议:早干预+家人包容 平稳度过

及时筛查,尽早干预:45岁后出现月经紊乱、潮热失眠等症状,不要自行判断,及时专科评估;每年定期完成乳腺、子宫、宫颈、骨密度专项检查,做到早筛查早干预。

拒绝硬扛,规范复诊:潮热心慌、躯体酸痛、情绪波动不必强忍,轻症可调整生活方式改善,症状严重遵医嘱对症治疗。激素替代治疗不是一劳永逸,坚持定期复诊随访。

规律作息,适度运动:尽量23点前入睡,每日保证6至8小时睡眠;每周坚持150分钟中等强度有氧运动,搭配力量训练,强健骨骼、舒缓情绪,避免长期久坐。

清淡饮食,科学进补:多摄入牛奶、豆制品、果蔬,补充钙质与维生素D,低盐低脂,少饮浓茶咖啡。姜娟主任特别提醒,燕窝本身不含雌激素,不能改善更年期激素下降,只是普通高蛋白食物,营养完全可以由鸡蛋、牛奶替代,不必盲目追捧高价滋补品。

情绪管理,家属陪伴:更年期情绪波动是激素变化引发的生理反应,并非性格脾气问题。可借助兴趣爱好、社交倾诉调节心态,家属多理解包容,减少指责冷战,情感陪伴十分关键。

姜娟主任总结:更年期是女性健康重要转折点,它本身不是疾病,却深刻影响中老年生活质量。女性不必过度恐慌,更不能放任不管。科学养护、定期体检,家人理解关怀,就能平稳度过。

出租出售
刊登电话13946092977
出租库房
库房使用面积1200平米,举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。
地址:南岗区王岗镇前兴隆村工业区
18904515815
15846048899
门市出租出兑
松北区融创融园临街门市,二层,建筑120米,已装修,有烟道,可从事多种经营,现店面经营德伦堡酒业。
18645117117
茶脉新语
刊登电话13946092977
徽茶始祖—松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴








品茶电话
18645049097
地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行【勐库戎氏专卖店】
生活报申缝广告
办理地址 哈尔滨道里区地段街1号 生活报社一楼103室
刊登电话 84681180 13104659009 魏老师 13613600156 王羽老师 18686821585 侯老师
敬告客户
本报所刊登商务信息不作为授权发方交易的法律依据,交易时请认真核实有关证照,谨慎付款,一切交易行为自行承担法律责任。

“地段街隧道口吭当响”后续

减速带装好了 噪音明显降低



生活报讯(实习生梁雨欣 记者栾德谦 文/摄)17日,本报报道了哈市地段街隧道口处,车辆碾过铁板发出“吭当”异响,造成噪音扰民一事,相关部门表示会尽快处理。

19日,记者再次来到现场发现,事发点位已安装了减速带,车辆从此经过时速度明显下降,轮胎压过铁板的冲击力减弱,刺耳的“吭当”声也变成了沉闷的低响,发出的噪音明显降低。


新闻·生活报 帮办团
帮办 栾德谦
17800590257

医院通道乱停、占用消防通道、占道卸货堵路

冰城交管严查违停乱象

生活报讯(记者何兴丽)近期,哈市交管部门持续开展违停专项整治行动,紧盯重点区域,从严查处各类挤占生命通道的违法行为。

日前,交管香坊大队执勤警力在泰山路查获黑AFY737*号小型汽车违法占用消防通道停放,该车违停路段为专属应急救援通道,阻碍应急车辆通行,存在极大安全隐患。执勤民警现场对驾驶人开展严肃的交通安全普法教育,细致讲解消防通道严禁占用的法律法规及危害,并依据相关法律法规,对其作出罚款100元的行政处罚。

执勤警力在建成街巡查时,发现黑A05XG*号小型汽车违规停靠在社区医院消防通道口处。医院属于人员密集、特殊应急重点场所,保持消防通道时刻畅通是保障病患急救、突发险情处置的关键。民警第一时间对车辆粘贴了违法停车告知单,并通过车辆预留电话联系到车主,严厉告知其医院重地违停堵道的严重危害性,车主此后迅速到场将车辆驶离。

执勤警力在互助街某小区周边巡查管控时,查获黑AN9W9*号小型厢货车占用小区消防通道违规停车卸货。小区消防通道是居民应急避险、消防救援的关键通道,占道卸货不仅挤占通行空间,还极易造成通道堵塞,存在安全隐患。执勤民警现场固定违法证据,向驾驶人详细讲解消防通道违停、占道卸货的违法后果与安全风险,并依法对驾驶人处以罚款100元。





赵旭 摄

书籍、文具、文创纪念品……

这场爱心义卖 筹集善款5万余元





生活报讯(记者李丹)17日,由省青基会和哈师大附中联合发起的第六届“爱在金秋·温暖冰城留守儿童”金秋义卖活动在哈尔滨学府凯德广场举行。本次义卖及捐款累计筹集善款52339.05元,将全部用于购置助学物资,定向捐赠给五常市杜家镇中心小学留守儿童。

据悉,本次活动邀请省希望工程捐助中心、省青少年学习与发展学会相关负责人,莫斯科548中学外籍教师、合作企业代表出席。哈师大附中副校长秦毅、团委书记唐丹丹等校领导及师生代表共同参与。活动现场摊位林立,书籍、文具、文创纪念品备受市民青睐,师生志愿者热情服务,市民积极选购、踊跃捐款;同步开展爱心拍卖,多款特色物品受到爱心人士积极竞拍,哈市第六十九中学校绥化路校区王桂英老师积极参与竞拍,累计捐赠超3000元。此外,哈师大附中多个学生社团还带来了精彩的义演。

图片由省青基会提供

东北地区钓鱼超级联赛总决赛落幕

我省选手徐有亮夺冠



生活报讯(记者张立)19日,记者从哈尔滨市体育局获悉,2026首届东北地区钓鱼超级联赛总决赛18日举行,来自辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古“三省一区”的88名分站赛入围垂钓高手展开年度巅峰对决。黑龙江选手徐有亮夺得冠军。

据悉,此次总决赛参赛选手经辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古多地分站赛层层遴选产生,年度巅峰之战最终落地辽宁本溪。受赛前一夜暴风雨影响,当日赛场环境面临严峻考验。尽管赛前钓场专门投放2000斤生口鱼,但夜间风雨造成水域环境变化、气温骤降,对鱼情造成较大干扰。此次比赛共设4节,每节70分钟,采用4.5米手竿钓混合鱼重量积分赛制。历经四轮艰苦鏖战,来自黑龙江哈尔滨的钓手徐有亮以总分9分斩获年度总冠军。辽宁钓手于海宽夺得亚军,辽宁钓手孙德雨获得季军。

本次赛事以高规格竞技垂钓为核心,推动竞技交流与文旅体验双向融合。以本届总决赛为契机,东北三省一区钓界各方决定共建东北垂钓赛事联盟,建立跨区域赛事积分互通机制,统一赛事标准、共享积分体系,构建长效化、联动化的东北垂钓赛事生态。

图片由哈市体育局提供

拍卖公告
黑龙江天宇拍卖有限公司接受委托以网络竞价形式公开拍卖存放在哈尔滨市宏博水业有限责任公司的2种报材料、46种库存商品、79种旧厨环境品,共计97种存货整体打包拍卖,拍卖起拍价为人民币壹佰肆拾伍万陆仟叁佰元整,标的详情见中拍平台。展样时间、地点:即日起,标的物所在地。请有意竞买者于2026年10月27日15时前持有效证照原件(复印件)及标的竞买保证金人民币伍拾万元足额存到我公司指定账户(以资金到账时间为准)到我公司办理竞买登记手续。拍卖时间:2026年10月28日上午9时;拍卖网址:https://paimai.caa123.org.cn/。拍卖公司地址:黑龙江省哈尔滨市南岗区阿什河街2-12号;拍卖公司电话:17303600512 19917511587
黑龙江瑞丰拍卖有限公司接受委托,定于2026年10月28日10时在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn)以网络竞价形式公开拍卖涉案资产一批。一、设备一批(健德牌、洗煤机及附属机),起拍价:47.64万元;二、位于嫩江市多宝山镇矿区办公室、车库、食堂、宿舍及洗煤机厂房,总建筑面积约1308m²,起拍价:75.6万元;三、工程用车辆一批15台(先完整体后分拆拍卖),车型:江铃、东风、江淮、解放等,整体拍卖起拍价85.39万元。展样时间、地点:即日起,标的物所在地。有意竞买者于2026年10月26日15时前持有效证照原件(复印件)及标的竞买保证金足额存到我公司指定账户(以资金到账时间为准)办理竞买登记手续。拍卖公司地址:哈尔滨市道里区通达街347号;联系电话:13845097770

香坊区守护学生“舌尖上的安全”

严查无照售卖 清理占道餐车

生活报讯(记者史天一)近期,哈市香坊区城管大队在常态化整治中小学、幼儿园周边环境的基础上,将整治范围延伸至辖区高校,对中医药大学、剑桥学院、东北农业大学等高校校园周边开展集中攻坚整治,严查占道经营、露天加工、无照售卖、店外堆物等违法行为。

据介绍,高校周边人员密集、商铺集中,流动摊贩占道经营、露天售卖小吃等问题反复性强,食品安全隐患较大。行动中,执法人员紧盯上下课高峰时段,对重点区域、重点时段加密巡查频次,做到发现一处、清理一处。同时同步开展普法宣传,向沿街商户讲解城市管理和食品安全相关规定。截至目前,整治累计拆除餐饮棚伞11处,规范商户外摆15处,清理乱堆乱放90余处,拆除违规广告牌、清理乱贴乱画30余处;疏导清理流动摊贩、占道餐车4500余人次,规范秋菜经营点位150余次。

哈机场再创佳绩

今年已累计运送旅客 2005.6万人次

生活报讯(实习生梁雨欣 记者栾德谦)记者从哈尔滨机场获悉,截至18日,该机场今年已累计运送旅客2005.6万人次,同比增长0.5%;较去年提前1天突破2000万人次大关,创下历史最好成绩,预计全年旅客吞吐量将接近2500万人次。

数据显示,2026年春运期间,哈尔滨机场共保障航班起降2.1万架次,旅客吞吐量346.5万人次,均创历史新高,单日旅客吞吐量4次刷新历史纪录,其中2月22日旅客吞吐量首次突破10万人次,成为东北地区首家单日旅客量突破10万人次的机场。暑运期间,13家航空公司加大全省重点航线航班运力投放,哈尔滨机场每周新增航班188班,新增运力重点覆盖乌鲁木齐、广州、北京等20余个热门城市。暑运期间,累计运送旅客491.2万人次,同比增长6.6%;单日旅客量峰值达8.5万人次,刷新了暑运期间历史峰值。

哈尔滨机场目前共运营国内航线167条、通航点82个,同比新增西宁、黄山、长治等7个航点;省内支线机场开通干支、支支串飞航线20条,通达漠河、黑河等省内10个城市。国际航线方面,哈尔滨机场运营国际及地区客货运航线14条、通达13个境外城市,辐射俄罗斯、韩国、新加坡等5个国家和地区。